ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள

தை

மலர் 15

1977

இதழ் 1

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

பதினைந்தாவது ஆண்டில்

இறைவன் அருளால் பதினான்கு ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆரோக்கியம் தன் பணியில் தனித்து நின்று சிறப்புப்பணி ஆற்றி யுள்ளது. இதுகாறும் இதற்கு உதவி நின்ற வாசகப்பெருமக்களுக்கு மனம் நிறைந்து நன்றி கூறுகிறோம். தொடர்ந்து இதே ஆதரவை எதிர்பார்த்து நிற்கிறோம். இதற்கு விஷயதானம் செய்பவர் மிகச் சிலரே. இந்தத் துறையில் விஷயதானம் செய்ய வெகு சிலரால்தான் முடியும். அவர்களும் முழு மனத்துடன் வேறு எதிர்பார்வை இன்றி ஆயுர்வேத சேவை ஆரோக்கிய சேவை என்ற நோக்கில் பெயருக்கும் புகழுக்கும்கூட ஆசைப்படாமல் பின்னணியில் நின்றே உதவுகின்ற னர். அவர்களுக்கும் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி நன்றி கூறுகிறது ஆயுர் வேதம் இன்றைய நிலையில் முழுதும் பயன் படுத்தப்பெறாத - வற்றாத - சுரங்கம். இதனைப் பயன்படுத்தும் வாய்ப்பை இயற்கையே வெகு சீக்கிரம் அளிக்கும் எனத் தோன்றுகிறது. மருத்துவத் துறையின் சூழ்நிலை இன்று துஷ்பிரயோகம் என்னும் விஷசக்கிரத்தினுள் திணறு கிறது விடிவை விரைவில் எதிர்பார்ப்போம். எமது நல்வாழ்த் துக்கள்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078 நள தை மலர்-15

1977 ஜனவரி இதழ்-1

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

திருச்சிற்றம்பலம்

பேராயி ரம்பரவி வானோ ரேத்தும்
பெம்மானைப் பிரிவிலா அடியார்க் கென்றும்
வாராத செல்வம் வருவிப் பானை
மந்திரமும் தந்திரமு மருந்து மாகித்
தீராதநோய் தீர்த்தருள வல்லான் தன்னைத்
திரிபுரங்கள் தீயெழத்திண் சிலைகைக் கொண்ட
போரானைப் புள்ளிருக்கு வேளூரானைப்
போற்றாதே யாற்றநாள் போக்கினேனே. — அப்பர்

இறைவ! உனக்கு ஆயிரம் பேர் உண்டு. அவைகளைக்கொண்டே தேவர்கள் உன்னைப் பாடித் துதிக்கின்றனர். தன்னைவிட்டகலாத அடியார்க்கு என்றும் நீங்காத செல்வம் கொண்டு சேர்ப்பவன் நீ. மந்திரமும் தந்திரமும் மருந்துமாகி நின்று தீராத நோய் எல்லாம் தீர்த்தருள வல்லவன் நீ. திரிபுரங்கள் பற்றி எரிய அழகிய வில்லேந்தியவன். புள்ளிருக்கு வேளூர்என்ற வைத்தீசுவரன் கோவிலில் எழுந்தருளும் பெருமானே, உன்னைப் போற்றாமல் பல் நாட்களை வீணடித்தேன். பொருத்தருள்வாய்.

— அப்பர் தேவாரம்.

தோல் வியாதிகள் - (1)

தோலைப்பற்றிய சில வியாதிகளும் சிகித்ஸையும் வேதத்தில் சுருக்கமாய் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. கருட புராணம் அக்கினி புராணங்களில் விஸ்தாரமாய் வருணிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இதனுல் தோல் வியாதி மனிதரையும் பிராணிவர்க்கத்தையும் சிருஷ்டி காலம் முதற்கொண்டு பீடித்துக்கொண்டிருக்கிறது என்பது நிச்சயம். உயிரை மாய்க்கும் கொடுமையான நோய்கள் பல இருக்கின்றன. தோல் நோய்கள் பொதுவாக மனிதரைக் கொல்லுவதில்லை. ஆயினும் ''குஷ்டம், ச்வித்திரம்'' (வெள்ளைக்குஷ்டம்) போன்ற தோலைப்பற்றிய வியாதிகள், தான் பிராணனை அபஹரிக்காவிடிலும் ''மஹாரோகங்கள்'' ''கர்மரோகங்கள்'' என்று உலகில் சொல்லப்படுகின்றன.

இதற்கு முக்கிய காரணம்—தோல்நோய் ஸாங்கிராமிகம் - ஒட்டுவாரொட்டி. ''ரோகா: ஸர்வேஅபி ஸங்கிராமந்தி த்வக்ரோகாஸ்து விசேஷத:'' ரோகங்கள் அனைத்துமே பொதுவாய் ஒட்டுவாரொட்டிகள் தான். ஆயினும் சரும நோய்கள்தான் விசேஷமாய் விலக்கு இன்றி ஒருவரிடமிருந்து மற்றவரிடம் விரைவில் ஒட்டிக்கொள்ளுகின்றன. இப்பொழுது முன்னுட்களைக் காட்டிலும் தோல் நோய்கள் பலமடங்கு அதிக அளவில் பெருகியுள்ளன. இதற்குக் காரணம் ஜனப்பெருக்கம் அதிகமாகிவிட்டது என்பது அவ்வளவு முக்கியமாகாது. ஜனங்களுடைய வாழ்க்கை சுபாவங்கள் வெகுவாக மாறினதுதான் தோல் வியாதியின் பெருக்கிற்கு முக்கிய காரணம். மழை பனி முதலிய பருவ காலம் பூமியின் சுபாவம் பயிர் பச்சை பிராணிகளுடைய உடல்நிலையை மாற்றுவதுபோல மனிதருடைய மனப்பான்மையையும் காலம் மாற்றிக் கொண்டேதான் இருக்கிறது. நன்ருய் பார்க்கிறோம் இந்த மாறுதலை.

சுமார் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ரயில் பஸ் பிரயாணம் செய்து வந்ததும், கடைத்தெருவிற்கு கும்பல் உள்ள இடத்திற்குப் போய் வந்ததும், உடலை சுத்தம் செய்து, உடை மாற்றிக்கொண்டு, ரொம்பவும் சுத்திப்பிரியர்கள்—ஸ்நானமும் செய்துவிட்டுத்தான் அன்னபானம் அருந்திக்கொண்டிருந்தனர். அதே அந்த மனிதர்களே இன்னுளில் இந்த சுத்தி செய்யும் பழக்கத்தை விட்டு, வழியிலும் ஹோட்டலிலும் வீட்டிலும் சரீரம் உடை அழுக்குடன் சாப்பிடும் பழக்கத்தை மேற்கொண்டு விட்டனர். இதுவும் கண்கூடு. இவ்விதம் ஜனங்களுடைய சுபாவம் மாறியதே தோல் நோய் பரவுவதற்கு முக்கிய காரணம்.

குஷ்டம் சுவித்திரம் போன்ற தோல் வியாதியை ''கர்மரோகம்'' என்று பேசுவதற்கு சில குறிப்பிட்ட பாபச் செயலினுல் இவை உண்டாகின்றது என்பதும், பல ஜன்மங்கள் தொடருகின்றன என்பதும் காரணம்.

எல்லா நோய்களும் ஆகாரம் நடத்தைகளுடைய குற்றங்களால் உண்டாகின்றன போலவேதான் தோல் நோய்களும். ரஸாதி சுக்கிலாந்தம் ஏழு தோஷதாதுக்களும் சில பெரிய தோல் ரோகங்களில் மட்டும் கேடுறுகின்றன. ஆனல் சிறிய-(மிருது)-பெரிய-(கடின) தோல் வியாதிகளில் அனைவற்றிலும் முக்கியமாய் கெட்டுப்போகும் தாது ரக்தம். ஸகல தாதுக்களுக்கும் மனதிற்கும் போஷணை தருவது ரக்த தாது. ஆதலால் தோல் வியாதி வராமல் ரக்தத்தைக் காப்பாற்றுவது அவசியம். தோல் நோய் கொஞ்சம் வந்ததும் - வளரவிடாமல் ஆரம்பத்திலேயே சிகித்ஸை செய்யவேண்டியதும் அவசியம். தோல் வியாதி ஒட்டுவார் ஒட்டியாய் இருப்பதால் தோல் நோயுள்ளவர்கள் தனது நோய் பிறருக்கு ஒட்டாமல் தன் நடத்தைகளை அமைத்துக்கொள்வது சிறந்த சமூகத் தொண்டாகும்.

தோலின் அமைப்பும் செய்கையும்

தோலின் இயற்கை அமைப்பு செய்கைகளை சுருக்கமாய்த் தெரிந்து கொள்ளுவது — வியாதித் தடுப்புக்கும், சிகித்ஸைக்கும் அவசியம். தேஹம் பூராவும் மூடிக்கொண்டு நிறம் – பரிச உணர்ச்சி - வியர்வை நாளங்கள் - உரோமக் குழிகள் - காந்தி - மிருதுத்தன்மை அழகு - இவைகளுக்கு இருப்பிடமாயும், சரீரத்திற்கு தேவையில்லாத அழுக்கான திரவாம்சத்தை வியர்வை மூலம் வெளிப்படுத்துதல், சரீர புஷ்டிக்கு அவசியமான நெய்ப்பளிக்கும் எண்ணெயின் ஸாரத்தை மயிர்க்கால் குழி துவாரங்கள் வழியாக உள்ளே செலுத்தல், வெளி சீதோஷ்ணங்கள் சரீரத்தைப் பாதிக்காமல் தகுந்தபடியாக தனது தன்மையில் சமயோசிதமாய் மாறிக்கொள்ளுதல் முதலியன. இவ்விதம் பலவிதங்களில் சரீரத்தை ஸம்ரக்ஷிக்கும் உயர்ந்த அங்கமாய் விளங்குவது தோல். சரீரத்தில் இருக்கும் ஒவ்வொரு அணுப்பொருளும் சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதே. ஆயினும் உள் அங்கங்களில் ஹிருதயம் புப்புஸம் (Bungs) அதிக முக்கியமானவை போல், வெளி அங்கங்களில் தோல் அதிக முக்கியத்துவம் கொண்டது. வடிவத்திலும் எல்லாவற்றிலும் பெரியது. சரீரம் முற்றிலும் வெளிப்புரம் மட்டுமல்ல உள்புரமும் வியாபித்து இருப்பது ஸ்பர்ச ஸ்தானம் வஹிக்கும் தோல்.

வெளிப்புரம் பூராவும் ஆவரணமாய் இருக்கும் தோலுக்கும், உள் புரம் ஆசயங்கள் எல்லாவற்றையும் ஆவரணம் செய்யும் தோலுக்கும் இடையே சில வித்தியாசங்கள் உண்டு. வெளி ஆவரணத்தோலின் வெளிப்புரம் மட்டும் வெளுப்பு கருப்பு நிறங்களுக்கு இருப்பிடம். உள் புரத்திலும், மற்ற ஆசயங்களுடைய ஆவரணங்களிலும் நிறபேதம் கிடையாது. வெளித்தோலில் சிராதமனீ நாளங்கள் கிடையாது. உள் தோலில் ரக்த நாளஜாலங்களின் நுணிபாகங்கள் இருப்பதால் எங்கும் சுத்தா சுத்த ரக்தத்திற்குத் தகுந்தவாறு நீலமும் சிவப்பும்

கலந்த ஒரேவித நிறந்தான் உள்ளது. வெளித் தோலுக்குத்தான் மனிதனுக்கு மனிதன் வேற்றுமையைக் காட்டத் திறன் உண்டு. வெளித்தோலைப் பூராவும் அல்லது முகத்தின் தோலை மட்டும்கூட உரித்து அப்புறப்படுத்தி விட்டால் இம்மனிதன் யார் என்று கண்டு பிடிக்க இயலாது. தேகத்தின் வெளி ஆவரணத் தோலுக்கும், உள் ஆசய ஆவரணங்களுக்கும் அமைப்பிலும் அலுவலிலும் பேதங்கள் இருப்பதால், வெளி தேக ஆவரணத்திற்குத்தான் தோல் த்வக் சருமம் என்று நாமதேயங்கள். உள் ஆசய ஆவரணத்திற்குத் தனிப்பெயர் கலா என்று.

வெளியில் இருக்கும் தோல், உள்ளே இருக்கும் கலா இரண்டிலும் சீதோஷ்ண ஸ்பர்சம் வலி அறிவுகளை அளிக்கும் ஞானேந்திரியம் வியாபித்துள்ளது. தோலில் வீற்றிருக்கும் ஸ்பர்சேந்திரியத்திற்குத் தனிப்பட்ட ஒரு மகத்துவம் :—சப்தம் ரூபம் சுவை நாற்றம்-அறிவுகளை முறையே காது கண் நாவு நாஸிகைகள் மூலம் மனதிற்கு (மூளைக்கு) வஹித்துச் செல்லுவது ஸ்பர்சேந்திரியந்தான். மேலும் மற்ற நான்கு இந்திரியங்களும் அறிவுகளும் அததனுடைய இடத்தில் மட்டும் அடக்க மானவை. ஸ்பர்ச அறிவைப் போதிக்கும் இந்திரியம் மட்டும் மற்ற இந்திரிய ஸ்தானங்களிலும் ஆதிக்கம் கொண்டுள்ளது. ஆதலால் சப்தாதி நாலுவித அறிவுகளும் ஸ்பர்சத்தினுல் ஏற்படுகின்றன என்பது முக்கியமான ஸூக்ஷ்ம தத்துவம்.

இதனுல் ஸ்பர்சேந்திரியம் கேடுற்று இயற்கை அலுவல்களைச் செய்யாவிட்டால் கண் முதலிய அறிவு இந்திரியங்களின் அலுவல்களும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சரீரத்தின் ஸம்ரக்ஷணை, போஷணை மற்ற அறிவு இந்திரியங்களுடைய ஆற்றல், சீதோஷ்ண வலிகளின் ஞானம் இவ்வளவும் தோலுக்கு அதீனமாக இருப்பதால், தோலைப் பரிசுத்த மாகவும், பலமுள்ளதாகவும், நோய்கள் அணுகாமலும் காப்பாற்றிக் கொண்டிருப்பது அவசியம். இந்தக் குணங்களை அடைவதற்குத் தோலைக் கேடுறுத்தும் அம்சங்கள் அனைவற்றையும் அறவே விலக்க வேண்டியது பரமாவசியம்.

தோலைக் கெடுக்கும் அம்சங்கள்

1. உடை : காற்று வெய்யில் சிறிதும் ஒருபொழுதும் தோலில் ஒரு இடத்திலும் படவிடாமல், உள் வியர்வை மலம் சீராய் வெளிப்பட விடாமல், சதா சர்வகாலமும் உள்ளங்காலிலிருந்து கழுத்து முடிய நெருக்கமாய், விதவிதமான நார், நெய்லான் முதலிய செயற்கை உடைகள் உடுத்திக்கொண்டிருத்தல்—தோலைக் கெடுக்கும். இந்தப் பழக்கத்தை தவிர்க்கவேண்டும். அழுக்கில்லாத சுத்தமான பருத்தி ஆடைதான் தோலைக் காப்பாற்றும். அதிகப் பனி குளிர்காலத்தில் கம்பளியினுல் உடம்பு காலுடுப்புகள் போட்டுக்கொள்ளும் பொழுதும்

தோலை ஒட்டி பருத்தித்துணி உடுத்தி மேலே கம்பளி அணியும் வழக்கம் நல்லது. அலுவலகம் போகும் நேரம் தவிர தனது அகத்தில் இருக்கும் பொழுது கடுங்குளிர் பனி இல்லாத நாட்களில் உடலில் காற்று பட்டுக் கொண்டிருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். வெளியில் மற்ற ஜனங்களுடன் ஒன்று சேர்ந்திருக்கும்படியான சமயத்தில் அணிந் திருந்த ஆடையை அகம் வந்ததும் அகற்றிவிட்டு உடலைச் சுத்தம் செய்துகொண்டு பின்பு தனி சுத்த உடை உடுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

2. உணவு: இந்த விஷயத்தில் குண - தோஷங்களைச் செய்யும் உணவு சம்பந்தமாக எழுதவேண்டிய விவரம் பெரிய சமுத்திரம். ஆகாரத்தைப்பற்றிய விவரங்களை ஆரோக்கியம் நிரம்ப எழுதியிருக் கிறது. அவைகளைத் திரும்பவும் எழுதுவது தேவையில்லை. நேயர்கள் அக்கட்டுரைகளைத் திரும்பவும் நினைவுபடுத்திக்கொள்ளவும். பொது வாக ரக்ததாதுவை நேராகவோ பரம்பரையாகவோ சுத்தம் செய்து பலப்படுத்தும் கசப்பு இனிப்பு துவர்ப்பு சுவை கொண்டுள்ள உணவுப் பண்டம் தோலுக்கு நன்மை. ரக்தத்தை எவ்விதத்திலாவது கெடுக்கும் உப்பு புளிப்பு உறப்பு காரம் மிகுதியான உணவு தோலையும் கெடுக்கும். உபவாஸம் அதிக நாழிகை இருந்துவிட்டு, முதன் முதலில் உணவு சாப்பிடும்பொழுது இலகுவான பண்டம் சாப்பிடாமல், குருகுணம் கொண்ட உணவு, புளியோதரை போன்ற எரிவை உண்டுபண்ணும் உணவு சாப்பிடுதல். ஆமாஜீர்ணம் முதலிய உபவாஸம் இருக்க வேண்டிய உடல்நிலையில் தயிர் நெய் மாமிசம் முட்டை மாவு பண்டங் கள் சாப்பிடுதல். பாணிதம் என்று சொல்லப்படும் கரும்புச்சாறு வெல்ல மாக கனமாக ஆவதற்குமுன் தேன்போல் இளம்பாகமாகக் காய்ச்சப் பட்டுள்ள வெல்லத் தேன்பாகு, முற்றிய முள்ளங்கிக்கிழங்கு, மணத் தக்காளிக்கீரை இவைகளைத் தொடர்ந்து தினந்தோறும் அதிக அளவு சாப்பிடுதல், ஆளிவிதை எண்ணெய், குஸும்பாவிதை எண்ணெய் இவைகளைத் தொடர்ந்து நிரம்ப உபயோகித்தல், பொதுவாய் அதிக அளவு எண்ணெயில் வதக்கி - பொறித்து - எண்ணெய் மிதமிஞ்சி சாப்பிடுதல் ரக்தத்தைக் கெடுத்துத் தோல்நோய்க்கு ஏதுவாகின்றன.

ஆசரணை: மல மூத்ராதி இயற்கை வேகங்களை அடக்குவது பொதுவாய் எல்லா ரோகங்களுக்கும் ஏதுவாயினும் தோல் ரோகத் திற்கு நேர் காரணம். வாந்தி வேகத்தைப் பலவந்தமாய் அடக்கினால் உடனே தோலின்மேல் அம்மைக்காய்ச்சலில் போல் சிவந்த சினப்பு முண்டும் அரிப்பும் உடல் பூரா உண்டாகும். தேகப்பயிற்சி செய்ததால் நெருப்பு சமீபம் அல்லது வெய்யில் இருந்ததால் உடலில் அதிகரித்த வெப்பமும் வியர்வையும் அடங்கித் தணியும் முன்பு, குளிர்ந்த நீரில் மூழ்குதல், புணர்ச்சி செய்ததும் ஸ்நானம் செய்தல், உஷ்ண ஜலத் தையும் சீத ஜலத்தையும் தனித்தனியே வைத்துக்கொண்டு இரண்டு ஜலத்தையும் மாற்றி மாற்றி ஸ்நானம் செய்தல், புணர்ச்சி - உடற்

பயிற்சி - நெருப்படியிலிருக்கை இவைகளை மிதமிஞ்சி அதிகப்படி செய்தல், இவைகள் வாதபித்த கப தோஷங்கள் மூன்றையும் ரக்தம் மாம்ஸம் தோல்களையும் கேடுறுத்தி தோல் நோய்களைச் செய்யும். ஸ்நானத்தில் அழுக்கை அகற்றுவதற்கு உபயோகிக்கும் ஸோப்புகள், பிறகு முகத்தில் பூசும் பவுடர்கள், நெற்றியிலிடும் சிலநிற சாந்துகள், புருவமயிர், கண்மூடி மயிர்களின் மைவகைகள் மூலம் தோல் துர்ப்பலமடைகின்றன. நோய்களும் வளர்கின்றன.

மனோ தோஷங்கள்: ஆசரணைகள் ஓரளவு ஒழுங்காயிருப்பினும் மனதில் கெட்ட எண்ணங்கள், கோபம், பீதி, சோகம், பேராசை, வஞ்சனை போன்ற மனோ தோஷங்கள் ஒவ்வொன்றும் ரக்தத்தைக் கெடுத்து தோல் வியாதிகளை உண்டாக்குகின்றன.

இந்தப் பிறவியில் சரீரம் மனம் ஆகாரம் ஆசரணை எல்லாம் பரிசுத்தமாயிருந்து அனவரதம் சதாசார சீலராயும் ஈசுவர வழிபாடு செய்பவராயும் இருக்கும் சில மனிதருக்கும் கடினமான தோல் வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. மனத்தூய்மையற்று வஞ்சனைத் தொழிலிலேயே சதா ஈடுபட்டுக்கொண்டிருப்பவருக்கும் இந்தக் கடும் தோல் வியாதி கிஞ்சித்தும் ஏற்படவில்லை ஆதலால் மனத்தூய்மைக்கும் தோல் வியாதிக்கும் காரண கார்யம் இருக்கிறது என்பது விஞ்ஞானரீதியாக (Scientific) நிருபணம் செய்யக்கூடியதாக இல்லை என்று தோன்றும்.

பசிப்பிணியை உணவு உடனே தீர்ப்பதுபோல் பாப - புண்ணியச் செயல்கள் உடனுக்குடன் பலன் தருவதல்ல. இப்பிறவியில் செய்யும் பாப-புண்ணியங்கள் பல பிறவிகள் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு செய்கையும் தகுந்தபடி நன்மை தீமைகளைச் செய்கின்றன. இந்த தத்துவத்தை அறியத்தக்க திறமை நவீன இன்றைய விஞ்ஞானத்தில் இன்னும் ஏற்படவில்லை என்றுதான் சொல்லவேண்டும். இப்பிறவியில் தோல் ரோகம் ஸ்வயம் ஏற்படுவதற்கும் ஒட்டுவார் ஒட்டியாக வருவதற்கும் எவ்வித காரணமும் சிறிதும் இல்லாத மனிதருக்குப் பலவித தோல் வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. காரணமின்றி கார்யம் கிடையாது. விதையின்றி முளை முளைக்காது. ஆதலால் புனிதமான மனதும் சரீரமும் உள்ளவருக்கும் தோல்நோய் கடினமாக வந்தால், இவர் முற்பிறவியில் தோல் வியாதி வரக்கூடிய அதர்மத்தைச் செய்திருக்கவேண்டும். இப்பிறவியில் தீயச் செயல்களும் சரீர அபத்தியங்களும் செய்பவருக்கு மகத்தான நோய் வராமல் இருப்பின், இவர் பூர்வஜன்மங்களில் செய்த தர்மத்தின் பலனை அநுபவித்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். இப்பிறவியில் செய்யும் பாபங்களுக்குப் பயன் வரும் ஜன்மங்களில் நிச்சயமாய் ஏற்படும். இப்பிறவியில் தெரிந்த காரணம் இல்லாமலே தோல் வியாதி ஏற்படுபவரைப் பார்க்கும்பொழுது, பூர்வஜன்மத்திய காரணம் இந்த ஜன்மத்தில் கார்யமாகப் பலித்துள்ளது. இது மூடநம்பிக்கையாகாது.

★

சர்க்கரை அளவுக்கு மீறினல் ....
சர்க்கரை நோயா? இருதய நோயா?

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன் எம். ஏ., பி. எச். டி.,
விசாரத், பேராசிரியர், தலைவர், உயிரியல்
இரசாயனப்பிரிவு, ஜிப்மர், பாண்டிச்சேரி-6.

சர்க்கரையை அதிகமாக உட்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் வருமா? சிலருக்கு இந்த ஐயம் உண்டு இக்கேள்விக்கு பதில் - ஏற்படாது என்பதே ஏனெனில் சர்க்கரை நோய்க்கு முக்கிய காரணம் கணையத்தில் (Pancreas), இன் சுலின் (Insulin) என்ற ஹார்மோன் உண்டாவது குறைவதுதான்.

நாம் உட்கொள்ளும் சர்க்கரை, அணுக்கள் (molecules) ரூபமாக ஒவ்வொரு உயிர்க்கட்டத்திற்கும் (cell) உள்ளே புகுந்து அங்கு ரசாயன மாறுபாடு அடைகிறது. கரியமில வாயுவாகவும் தண்ணீராகவும் மாறுகிறது இந்த ரசாயன மாறுபாட்டின்போது நமக்கு சக்தி கிடைக்கிறது. அங்ஙனம் சர்க்கரை அணுக்கள் உயிர்க்கட்டத்திற்குள் நுழைய, குறிப்பிட்ட அளவு இன்சுலின் தேவை. வேண்டிய அளவு இன்சுலின் கிடைக்காவிடில், சர்க்கரை உயிர்க்கட்டங்களுள் செல் லாமல் இரத்தத்திலே அதிகப்படும். அதனல் சிறுநீரிலும் அது வெளித் தள்ளப்படும். இரத்தத்திலுள்ள தேவைக்கதிகமான சர்க்கரையை வெளியேற்றவே, சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க நேரிடுகிறது. நோயின் கடுமையினின்று தப்பித்துக்கொள்ள உடம்பு எடுத்துக்கொள்ளும் முயற்சி இது. தவிர உடற்பருமன் அதிகமுள்ள (obese) சிலருக்கும், சில பெண்களுக்கு சூலுள்ள (Pregnancy) போதும் சர்க்கரை வியாதி ஏற்படலாம்.

ஆகவே ஒருவர் சர்க்கரை அதிகம் உட்கொண்டால் சர்க்கரை நோய் வரும் என்பது சரியில்லை. ஒருவரது கணையம், நல்லமுறையில் இயங்கி தகுந்த அளவு இன்சுலின் அவருக்குக் கிடைக்குமாயின் அவர் அளவுக்குமீறி சர்க்கரை உட்கொண்டாலும் அவருக்கு சர்க்கரை நோய் (Diabetes mellitus) வராது. ஒரு வேளை, அவரது சிறுநீரில் சிறிது சர்க்கரை வெளிப்படலாம். இது டயபிடிஸ் அல்ல இதற்கு alementary glycosuria என்று பெயர். இதனல் அதிக தீங்கு இல்லை. ஆயின் சர்க்கரை நோய் ஏற்கனவே உள்ளவர்கள் சர்க்கரை உட்கொள்ளா விடில் நலம்.

அப்படியாயின் நாம் அளவுக்குமீறி சர்க்கரை உட்கொள்ளலாமா? கூடாது. ஏனெனில் அதிக அளவு சர்க்கரை உடலில் கொழுப்புச் சத்தாக மாறிவிடுகிறது. உடல் பருமன் உள்ளவர்கள், பருமனைக்

குறைக்க உணவில் கொழுப்பை மட்டும் குறைத்தால் போதாது. சர்க்கரை உண்பதையும் குறைக்கவேண்டும்.

சர்க்கரை இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்களை (Triglyceride molecules) அதிகரிக்கிறது. இதற்கு பல சான்றுகள் உள்ளன. தென் ஆப்ரிக்கா கேப்டௌன் பல்கலைக் கழகத்தைச்சேர்ந்த மான், ட்ரஸ் வெல் என்பவர்கள் ஒருவர் உணவில் 70 கிராம் சர்க்கரை அதிகமாக உட்கொண்டால் அவரது இரத்தத்தில் கொழுப்பு அணுக்கள் 70 மில்லி கிராமிலிருந்து 98 மில்லிகிராம் (சதவீதம்) அதிகப்படுத்துகிறது என் கிறார்கள். க்வீன் எலிஸபெத் கல்லூரி (லண்டன்), உணவுப் பிரிவைச் சேர்ந்த ஜான் யுட்கின் என்பவரும், கைஸ் ஆஸ்பத்திரி (லண்டன்) யைச் சேர்ந்த ராபர்ட்ஸ் என்பவரும் இதை உறுதிசெய்திருக்கிறார்கள். மேலும் வின்சன்ட் மார்க்ஸும் அவரைச்சேர்ந்தவர்களும் இதற்குக் காரணத்தையும் கண்டிருக்கிறார்கள். உடலில் சர்க்கரையே கொழுப் பாக மாறக்கூடும் இரண்டாவதாக அதிக அளவு சர்க்கரை உட் கொள்ளும்போது அதிக அளவு இன்சுலின் சுரந்து, உடலில் கொழுப்பு தேங்கிக்கிடக்கும் சில தசைகளிலிருந்து (adipose tissue) கொழுப்பு பிரிக்கப்பட்டு இரத்தத்தில் கலக்கும்.

இரத்தத்தில் கொழுப்பு (Trigly cerides) அதிகமாவது நல்லதல்ல. ஏனெனில் இந்தக் கொழுப்பு அணுக்கள் இரத்தக் குழாய்களில் குறிப் பாக மூலதமனியில் (aorta) படிந்து அவைகளின் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்யலாம். இதனல் இரத்தக் குழாயின் உள் சுற்றளவு குறைந்து இரத்த ஓட்டம் தடைப்பட்டு அதனல் மாரடைப்பு நோய் ஏற்பட லாம்.

இரத்தக் குழாய்களின் சுவர் தடிக்க, கொலஸ்டிரால் (cholesterol(என்ற மற்ருெரு பொருளும் காரணம். சர்க்கரை உடலில் கொலஸ் டிராலாகவும் மாறக்கூடும். ஆகவே அதிக அளவு சர்க்கரை நம் இரத்தத்தினுள் கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்குமா? வினிட்ஸ், க்ராப், ஸீட்மான் என்பவர்கள் 18 ஆண்டுகளுக்கு 3 வாரங்களுக்கு உணவில் 25 சதவிகிதம் க்ளூகோஸ் (glucose - சர்க்கரை) கொடுத்தார்கள். இரத்தக்தில் கொலஸ்டிரால் 160 மில்லிகிராமிலிருந்து 208 மில்லி கிராம் (சதவிகிதம்) அதிகரித்தது. க்ரெகர், (சென்ட் அல்பான்ஸைச் சேர்ந்தவர்) பிராணிகளுக்கு 80 சதவீதம் அதிகமாக சர்க்கரை கொடுத் ததில் அவற்றில் இரத்தத்திலும் கொலஸ்டிரால் அதிகப்பட்டது. [நாம் உட்கொள்ளும் சர்க்கரை கரும்பிலிருந்து கிடைப்பது. அதற்கு ஸுக்ரோஸ் என்று பெயர். அது உடலில் க்ளூகோஸாகவும், க்ளூ கோஸ் சம்பந்தப்பட்ட பொருளாகவும் மாறிவிடும். ஆகையால் கரும்புச் சர்க்கரை உட்கொள்ளுதல், ஏறக்குறைய க்ளூகோஸ் உட் கொள்வதற்குச் சமமே.]

நெதர்லாண்டில் டால்டெரூப், டூர்னபஸ், டிவேஸ் முதலியவர்கள் 79 ஆடவர்களில் ஆராய்ச்சி செய்து சர்க்கரை இரத்தத்தின் கொலஸ்டிராலை அதிகரிக்கிறதில்லை என்கிறுர்கள். பிராணிகளிலும் மாறுதல் இல்லையாம். லண்டன் க்வீன் எலிஸபெத் கல்லூரி யூட்கிலும் உட்கொள்ளும் சர்க்கரைக்கும் இரத்தத்தின் கொலஸ்டிராலுக்கும் யாதொரு சம்பந்தமுமில்லை என்றுர். ஆனல் ஏதோ ஒரு முறையில் சர்க்கரைக்கும் மாரடைப்பு நோய்க்கும் சம்பந்தம் இருக்கிறது என்று ஒப்புக்கொள்கிருர்.

கைஸ் (Guy's) ஆஸ்பத்திரி ராபர்ட்ஸ், மேற்கூறிய குழப்பங்களைக் கவனித்து, 18 மனிதர்களில் ஆராய்ச்சி செய்து அதிக அளவு சர்க்கரையால் இரத்தத்தில் கொழுப்பும் (Tresly cerides) கொலஸ்டிராலும்—இரண்டுமே — அதிகரிக்கின்றன. ஆனல் கொலஸ்டிரால் சிறிதளவு தான் அதிகரிக்கிறது என்கிருர்.

அபர்பீனைச் சேர்ந்த ஸ்மித், ஸ்லேடர் என்பவர்கள் இரத்தத்தில் 100 மில்லிகிராம் சதவீதம் கொலஸ்டிரால் அதிகப்பட்டால் மூல தமனியில் (aorta) 50 சதவீதம் அளவுக்கு [அதாவது 100 மில்லி தசைக்கு 1·8 மில்லி அளவில்] இன்டிமா என்னும் பாகத்தில் கொலஸ்டிரால் படிந்துவிடுகிறது (லான்சட், பிப்ரவரி 26, 1972 பக்கம் 463) என்கிருர்கள். இது இருதய நோய்க்கு அடிகோலியாகும்.

உயிரியல் இரசாயனிகள், கொழுப்பு அணுக்களும் கொலஸ்டிராலும் சேர்ந்து லிப்போ ப்ரோட்டீன் (lifo protein) என்று மாறும் என்பார்கள். ஆகவே எப்பொழுது இரண்டும் மாறுகிறதோ, அதிகப்படுகிறதோ அப்பொழுது இரத்தத்திலுள்ள லிப்போ ப்ரோட்டீனும் அதிகரிக்கும். எங்ஙனம் கொலஸ்டிரால் மட்டும் இரத்தக்குழாய்ச் சுவர்களைத் தடிக்கச் செய்கிறதோ அப்படியே அதிக அளவு லிப்போ ப்ரோட்டீன்களும் செய்யும்.

சிகாகோ பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மாக்மில்லன், மகீன், பார்க் என்பவர்கள் ''சர்க்கரையும் இருதய நோயும்'' என்ற தலைப்பில் இங்கிலாந்து பத்திரிகை லான்சட்டில் எழுதியிருப்பது, மாரடைப்பு நோயால் (coronary thrombosis) இறந்தவர்களின் உணவு நிலைமையைக் கவனித்ததில் அவர்கள் அதிக அளவு சர்க்கரை உட்கொண்டதாகத் தெரிகிறது என்கிருர்கள். ஆயினும் வேறு காரணங்களும் இருக்கக் கூடும் என்கிருர்கள். ஏனெனில், பஞ்சாப் சண்டிகரில் ஆராய்ச்சியாளர்கள் சர்க்கரை குறைவாக உட்கொண்ட பலருக்கும் இருதய நோய் ஏற்பட்டிருக்கிறது (Lancet Nov. 15, 1969 page 1071) ஆகவே சர்க்கரையைப் பழிக்க அது என்ன பாவம் செய்தது என்கிருர்கள்.

ஆனல் ஒன்று நிச்சயம். அதிக அளவு சர்க்கரை இரத்தத்தில் லிப்போ ப்ரோனே அதிகரிக்கிறது இருதய நோயால் இறந்த பலர் அதிக அளவு உட்கொண்டிருக்கிறர்கள். ஆகவே சர்க்கரைக்கும் இருதய நோய்க்கும் ஏதோ நிச்சயம் ஒரு சம்பந்தம் இருக்கிறது. (சர்க்கரை குறைவாக எடுத்துக்கொண்டும் நோய் வரலாம். அது வேறு விஷயம்) அதற்காக சர்க்கரையை மட்டும் பழிப்பது நியாய மில்லை. புகை பிடிப்பது, அதிக அளவு காப்பி குடிப்பது, சாராயம் குடிப்பது இந்தப் பட்டியலுடன் அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பதையும் இருதய நோய்க்குக் காரணமாகக் கூறலாம். இக்கட்டுரையில் ''அதிக அளவு'' என்பதை முக்கியமாக கவனிக்கவேண்டும். வேண்டிய அளவு சர்க்கரையினல் கெடுதல் இல்லை. அது கொழுப்பாக மாறுது.

ஒட்டகத்தின் உடலில் கடைசியாக வைக்கப்படும் வைக்கோல்கூட ஒட்டகத்தை கீழே விழச் செய்யலாம் (Last straw on Camel's back). அதேபோல் இருதய நோய்க்கு பல காரணங்களில் ஒன்ருக அதிக அளவு சர்க்கரை உண்பது இருப்பதால் அதுவே ''கடைசியாக வைக் கப்படும் வைக்கோலாக'' (last straw) ஆகலாமல்லவா. ஆகவே,

தகுந்த அளவு சர்க்கரை உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

அதிக அளவு சர்க்கரை, நாவிற்கு என்னவோ இனிப்புத்தான்.

ஆனல் உடலுக்கோ?

மனச்சாந்திக்கு பீஷ்மரின் உபதேசம்

கௌதமீ உபாக்கியானம்

சரீரம் திருடமாயும் பூர்ண ஆரோக்கியமாயும், விஞ்ஞானங்களில் மட்டுமல்லாமல், வேதாந்த தத்துவ சாஸ்திரங்களிலும் பூர்ண தேர்ச்சியும் நிரம்ப செல்வமும் அதிகாரமும் பெற்றுள்ள மனிதர்கள்கூட உள்ளூர ஸுகம் அநுபவிக்காமல் கிலேசப்பட்டுக்கொண்டிருப்பதை நாம் பார்க்கிறோம். இதனால் இவைகள் எதுவும் மனிதருக்கு உண்மையான உள்ளூர இன்பம் அளிக்கவல்லதாக ஆகவில்லை என்று தெளிவாகிறது.

யுதிஷ்டிர மஹாராஜா ஸகலவித ஸம்பத்தும் பெற்றுள்ள அறிவாளி, தீரர். அவரும் மனது சாந்தியின்பம் இல்லாமல் வருந்தி பீஷ்மரிடம் உபாயம் கேட்கிறார். பீஷ்மர் பல வரலாறுகளைக்கூறி தருமருக்கு உள்ளூர இன்பம் பெறச்செய்துள்ளார். அந்த வரலாறுகளில் ஒன்று கௌதமீ உபாக்கியானம்.

கௌதமீ என்ற கிழவி நன்னடத்தையும் அடக்கமும் உடையவள். இவளுடைய ஒரே மகனை ஒரு பாம்பு கடித்தது. உடனே உயிர் போய் விட்டது. அருகிலிருந்த அர்ஜுனகன் என்ற வேடன் பாம்பைக் கயிற்றினால் கட்டிப்பிடித்து கௌதமியின் முன்பு கொண்டுவந்து பதறுதலுடன் சொல்லுகிறான்—உன் அருமைப் புதல்வனைக் கொன்றவன் இந்த துஷ்ட பாம்பு. இதை உடனே கண்டங் கண்டமாய் வெட்டித் தீயில் போட்டு எரித்துவிடுகிறேன். உன் புத்திரனைக்கொன்ற இந்த பாபி உயிருடன் வாழக்கூடாது—என்று.

கௌதமீ பதில் சொல்லுகிறாள்—அர்ஜுனக, நீ அறியாமையினால் பதறுகிறாய். இந்த பாம்பை விட்டுவிடு. இவன் கொல்லத்தக்கவனல்ல. பாபபளு உன்னை நரகக் குழியில் வீழ்த்தும். இந்தப் பாம்பின் ஜீவனை வதைப்பதால் என் மகன் உயிர்பெறப் போவதில்லை. பாம்பு உயிர் வாழ்வதால் உனக்கு என்ன துன்பம் வரும்! நீ இவனை வதைத்தால் பாபத்திற்கு யார் ஆளாவார்? நீதான் ஸர்பஹத்தியினால் முடிவில்லாத காலம் நரகம் செல்வாய். என்று.

அர்ஜுனகன் தொடருகிறான்—தேவி, நீ குணதோஷங்களறிந்த மாது என்று எனக்குத் தெரியும். உன்னைப்போன்ற அறிவாளிகளுக்கும் கஷ்டங்கள் நேராத வரையில்தான் இந்த உபதேச வார்த்தைகள் நிற்கும். கஷ்டம் நேராக சம்பவித்தால், சிறந்த அறிஞனும் துக்கத்தினால் வருந்துகிறான். கேவலம் பலஹீனன்தான் தன் பிள்ளையைக் கொன்றவனை, 'காலகதியினால் மரணம் சம்பவித்தது என்று எண்ணி

அடங்கிக்கிடப்பான் பழிக்குப்பழி வாங்காமல். தீங்கு செய்தவனைக் கொல்ல சக்தியுள்ளவர், தீங்கிழைத்தவனைக் கொன்றுவிட்டுத்தான் தன் துக்கத்தைப் போக்குவர். ஆதலால் நான் இந்த ஸர்ப்பத்தைக் கொன்றுவிடுகிறேன். நீ புத்திர சோகத்தை விட்டுவிடுவாய் என்று.

கௌதமியின் சாந்தமான பதில் :—என்னைப்போன்றவர்கட்கு எது நேரிடினும் மனதில் துக்கம் கிடையாது. தர்மாத்மாக்களான ஸத் புருஷர்கள் இன்ப துன்பங்களில் ஸமமாய்த்தான் இருப்பார்கள். ஆதலால் இந்தப் பாம்பினால் என் பையன் கொல்லப்பட்டிருந்தாலும் கூட இப்பாம்பைக் கொல்ல நான் விரும்பவில்லை எல்லாம் பரம் பொருள் என்று தியானிப்பவர்களுக்கு எதனாலும் கோபம் வராது. பிறரைப் பீடிக்க எண்ணமே எழாது. ஹே ஸாதுவே, பாம்பை மன்னித்துக் கட்டை அவிழ்த்துவிடு. என்று.

கௌதமியின் சாந்த வார்த்தைகளினால் கோபம் தணியாத வேடன் அர்ஜுனகன் கூறுகிறான் :—இம்மையில் உள்ள ஸம்பத் அழிவுள்ளது. சுவர்க்கத்தில் உள்ள ஸம்பத் அழிவில்லாதது, அந்த ஸம்பத்து சத்துருக்களைக் கொன்றால்தான் கிடைக்கும். யாகம் செய்கிறவர் வேள்வியில் ஆட்டைக் கொன்றுவிட்டுத்தானே சுவர்க்கம் அடைகிறார். துஷ்டர்களை வதம் செய்துதான் உலகில் சிரேஷ்டன் என்று மனிதன் போற்றப்படுகிறான். இந்த பாம்பு எல்லோருக்கும் அபகாரம் செய்யும் மகா துஷ்டன். கண்டதும் கொல்லப்படவேண்டியவன். நற்காலத்தினால் சிக்கினான். இவனைக் கொல்லுவதால் உனக்கு உண்மையில் நன்மையே வரும். பாபமே இல்லை. இவனைக்கொல்ல நீ என்னை அநுமதிக்காவிட்டால் உனக்குப் புண்ணியம் வராது. ஏனெனில் இவன் உலகிற்கு அபகாரீ.

கௌதமிக்கு மனம் மாறவில்லை. ஸமாதானம் சொல்லுகிறாள்—இந்தப் பாம்பு எனக்குத் தீங்கு செய்தவன் என்றாலும் இவனைச் சாக அடிப்பதில் எனக்கு என்ன இஷ்டம் நிறைவேறும்? ஆதலால் வேடனே நீயே சொல்லு—எக்காரணத்தால் இந்தப் பாம்பை நான் மன்னிக்கக் கூடாது? மன்னிக்காவிட்டால் என்ன லாபம்?

வேடனின் பதில்:—இவன் ஒருவனைக் கொல்லுவதால் பல உயிர்கள் காப்பாற்றப்படுவார்கள். பல ஜனங்களைக் கொன்ற இவன் ஒருவனை வாழவைப்பது தர்மமா? தர்ம தத்துவம் அறிந்தவர்கள் பாபகார்யம் செய்தவனைக் கொல்லவே செய்கின்றனர். இந்த ஸர்ப்பம் மகா பாவம் செய்தவன். இவனைக் கொல்லாமல் விடுவதே பாபம்.

வேடன் பேச்சுக்கு முடிவுகட்டிச் சொல்லுகிறாள் கௌதமி :—நீ வேட்டையாடும் தொழிலால் பேசுகிறாய். இந்தப் பாம்பு கொல்லப் படுவதால் என் மகன் பிழைக்கப்போவதில்லை. வேறு ஒரு புண்ணிய

மும் கிடைக்கவும் போகிறதில்லே. ஆதலால் நீ பாம்பை விட்டுவிடு. வீணில் பேசவேண்டாம்.

வேடன் பலவாறு சொல்லியும், பரம சாந்தியுள்ள உத்தமி கௌதமி மேலும் பேசாமல் தன் மகனைக்கொன்ற பாம்பைக் கொல்ல வேடனுக்கு அநுமதி கொடுக்காமல் மறுத்துவிட்டாள்.

வேடனின் பாசத்தினுல் இறுகக் கட்டப்பட்டுள்ள பாம்பு, மூச்சுத் திணறிக்கொண்டு மிகக் கஷ்டத்துடன் மனிதவார்த்தையில் மெதுவாகப் பேசிற்று—ஹே, அர்ஜுனக என்னிடம் என்ன குற்றம் இருக்கிறது? அறியாமையால் நினைக்கிருய்—நான் பையனைக் கொன்றேன் என்று. பாலனை நான் சுயமாய் கடிக்கவில்லே. எனக்கு சுதந்திரம் இல்லே. பாலனைக் கடிக்கும்படி யமராஜா எனக்கு கட்டளேயிட்டான். அவன் ஆக்ஞைக்கு நான் அடிமை. அதனுல் கடித்தேன். எனக்கு பையனிடம் கோபமோ, யமனிடம் விருப்பமோ, கூலியோ ஒன்றும் கிடையாது. ஏ வேட, இதில் குற்றம் இருப்பின், குற்றம் யமனிடம், என்னிடமல்ல. நீ பாணத்தை மிருகத்தின்மேல் எய்கிருய். மிருகம் மரிக்கின்றது. இதில் பாணம் குற்றவாளியா? எய்தவன் தானே! என்று.

வேடன் தன் கட்சியைச் சொல்லுகிருன்—பாம்பே, மண்சட்டி செய்ய சக்கிரமும் குச்சியும் காரணமாவது போல, நீ ஏவப்பட்டிருந்தாலும் கொன்ற பாபி நீதான். கடித்தது நான் என்று நீ ஒப்புக்கொண்டுள்ளாய். நீ அறிவுள்ள உயிருள்ள பிராணி. ஆதலால் கொன்ற குற்றம் உன்னுடையதே. ஆதலால் உனக்கு மரண தண்டனே கொடுத்தல் விதி.

ஸர்ப்பத்தின் பிரதிவாதம்—ஜடவஸ்துக்களான சக்கிரம் குச்சி முதலிய பிறரால் பிரயோகிக்கப்படுபவன. அதுபோல நானும் ஏவப்பட்டவன். குற்றவாளியல்ல. நீ ஜடமல்ல அறிவுள்ளவன் என்று கருதினுலும், உயிர் பிராணி யானேயை ஏவி ஒருவனே அடிக்கச்சொன்னுல், யானேயா குற்றவாளி? ஏவினவன் தானே? கடைசியில் குற்றம் இழைத்தவன் நீ தானே என்று வாதாடினுலும், குற்றம் என்னேமட்டும் சாராது. என்னே ஏவினவனேயும் சேரும். ஆதலால் என்னேமட்டும் தண்டிக்க நியாயமில்லே.

வேடனுடைய வாதம்—ஸர்ப்பமே உன்னே ஏவினவன் பிறன். ஆகவே நீ தனிக் குற்றவாளி அல்ல என்பது ஒழுங்கல்ல பிறனும் குற்றவாளியாயினும், நீயும் குற்றவாளி என்பதில் ஆட்சேபமில்லே. ஆதலால் கையில் அகப்பட்ட குற்றவாளி நீ. உன்னே முதலில் தண்டிக்கிறேன்.

பாம்பின் பிரதிவாதம்—வேட, நன்ருய் அலசிப்பாரு. பாலகனுடைய மரணத்திற்கு என்னேக் காரணமாய் நீ நினைப்பது, ஒரு மரத்தின்

கிளை காற்றினால் முறிந்து, வேறொரு மரத்தின் கிளையின்மேல் விழுந்து அந்தக் கிளையும் முறிந்து கீழே விழுந்தால், இதில் காற்றினால் வீழ்த்தப்பட்ட மரக்கிளை விழுந்து முறிந்ததால், அது குற்றவாளி என்ற தீர்மானத்திற்கு ஒப்பாகும். உண்மையில் இந்தப் பையன் சாவிற்கு என்னைப் பிரயோகம் செய்தவன்தான் குற்றவாளி. நானல்லவே அல்ல.

வேடன் சினங்கொண்டு மேல்வாதம் பண்ணாமல் முடிவாகக் கூறினான்—வீணில் குதர்க்கம் பேசுகிறாய். மரக்கிளை திருஷ்டாந்தம் கொண்டுவருகிறாய், மரக்கிளைக்கு பிறரைக் கொல்லும் இயல்பில்லை. நீயோ ஸதா பிறரைக் கொல்லும் சுபாவமுள்ள குரூரன். துஷ்டப் பாம்பாய் இருப்பதாலேயே நீ கொல்லப்பட வேண்டியவன்தான்.

பாம்பு விடாமல் சொன்னது — வேள்வியில் தக்ஷிணை வாங்கிக் கொண்டு ஹோமம் செய்த புரோகிதனுக்கு யாகத்தினால் உண்டாகும் பயனில் பங்கு கிடையாது. யஜமானன்தான் பயன் அடைபவன். இவ்விதம் என்னை ஏவிய யமன்தான் குற்றவாளி. நானல்ல. இது ஸத்தியம்.

வேடன் இரக்கம் கொள்ளாமல் பாம்பை வெட்ட முயற்சிக்கும் பொழுது, பாம்பைக் காப்பாற்ற ஸாக்ஷி சொல்லுவதற்கு ஸாக்ஷாத் யமதர்ம ராஜனே அங்கு வந்து சொல்லுகிறார்.

(தொடரும்)

★

இது என்ன ஜ்வரம்?

கடந்த சில மாதங்களாகப் பெரியோர்களையும் சிறியோர்களையும் ஒருங்கே பாதிக்கும் விஷம ஜவரம் பரவலாகக் காண்கிறது. மலேரியா போல் விட்டுவிட்டு வருவதும் நடு நடுவே சிலருக்கும் குளிர்காண்பதும் உண்டு. ஜ்வரம் தெளிந்துவிட்டதென நம்பி ஸ்னானம் அலைச்சல் ஆபீசு எனச் செல்வோருக்கு அது திரும்பி வந்துவிடுகிறது. இதன் பெயர் என்ன?

பெயரில் என்ன இருக்கிறது? நோயைக் கண்டுபிடிக்குமுன் பத்தியமாயிருப்பவர்களுக்கு ஜ்வரம் மறைந்துவிடுகிறது. ஜ்வர ஆரம்பத்திலேயே டாக்டரிடம் செல்லாமலேயே ஜ்வர-வலி நாசினி மருந்துகளை உபயோகிப்பது இன்று ''தண்ணீர் பட்டபாடு''. அதனால் டாக்டராலும் நோய் நிதானிப்பது சிரமமே. ஆகவே சிறிது பொறுமையும் கவனமும் இருந்தால் இதன் பின்விளைவு கடுமையாக இருக்காது. குளிர்காலத்தில் வருவதால் இதன் கடுமை சற்று அதிகமாகத் தெரிகிறது.

ஜ்வரத்தின் வேகம் 105° 106° தாபமானம் வரை செல்வதால் மூளையில் ஏற்படும் அதிர்ச்சி காரணமாக கை கால்கள் ஸ்வாதீன மின்மை, மூளைக் குழப்பம் முதலியவை ஏற்படுவது ஒரு புறம்: ஜ்வரம் அவ்வளவு கடுமையாக வராதவர்களுக்கும் ஜ்வரம் வந்து நின்றதும் தகுந்த ஓய்வும் உபசாரங்களும் செய்து கொள்ளாமல் உடன் வேலை செய்யத் துவங்குவதால், நீடித்த பலவீனம், கைகால்கள் உணர்விழந்த மாதிரி நினைத்த உடன் இயங்க முடியாமை, காங்கை, பசியின்மை, ருசியின்மை முதலியவைகள் ஒரு புறம்; ஜ்வரத்தின் கடுமையையோ நீடிப்பையோ சிறிதளவும் தாங்க இயலாமலோ தாங்க விரும்பாமலோ அடிக்கடி வேதனை நாசினி மருந்துகளை அளவுக்குமீறி உபயோகித்ததன் பயனுகத் தூக்கமின்மையும் அயர்வும் ஒரு புறம், அவசரப்பட்டுத் தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்ளுதல், எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளு தல், க்ஷவரம் செய்து கொள்ளுதல். பிரயாணம் மேற்கொள்ளுதல் முதலியவைகளால் ஜ்வரம் திருப்பிக்கொள்வதும் அதனுல் கடும் பல வீனம் ஏற்படுவதும் ஒரு புறம் என நோயால் ஏற்பட்ட கோளாறு களும், நோயாளியின் அபத்தியத்தால் ஏற்பட்ட கோளாறுகளுமாக வியாதி நின்றும் அதன் உபத்திரவங்கள் அடங்காத அவல நிலை எங்கும் பரவலாகக் காண்கிறது. ஆகவே கீழ்க்கண்ட முக்கிய நியமங்களை ஜ்வர நோயாளிகள் கவனித்து நடப்பது நல்லது.

நல்ல வைத்தியரின் மேற்பார்வையில் அவரது அனுமதியின்றி, அடிக்கடி வேதனை நாசினிகளைச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. ஜ்வரத்தின் ஆரம்ப நிலையில் அஜீர்ணம் முதலியவைகளிருந்தால் எத்தனை கடுமை யான ஜ்வரத்தைக் குறைக்கும் மருந்தும் ஜ்வரத்தைச் சிறிதளவுதான் குறைக்கும். திடீரென ஜ்வரத்தை இறக்கிவிட்டாலும் சில சமயமும் கடுங்குளிருடன் முன்னைவிட வேகமாக ஜ்வரம் ஏறுவதும் உண்டு. வலியைக் குறைக்கும் மருந்துகள் அதிக உபயோகத்தால் பூட்டுகளின் சக்தியையே குறைத்துவிடும். ஆகவே பின் கைகால்கள் சரியே இயங்கத் தாமதம் ஏற்படும். தலைவலி மருந்தும் ஒரு தரம் சாப்பிட்டு தலைவலி குறையாவிட்டால் அதை அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் லாப மிருக்காது. மற்றும் பற்றுகள், தைலங்கள் முதலியவைகளின் உபயோ கத்தால் சில சமயம் நல்ல லாபம் கிடைக்கும். அடிக்கடி தலைவலி மருந்து சாப்பிடப் பின் தூக்கம் கெட்டுவிடும். மூளையின் விவேக சக்தி குன்றி மந்தமேற்படும். இனம் புரியாத கலக்கம் தொடர்ந்திருக்கும். வலியைக் குறைக்கும் மருந்துகளின் அதிக உபயோகம் கட்டாயம் உடல் தளர்ச்சியைத் தரும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

ஜ்வரத்தின் அளவை அடிக்கடி கவனித்துக்கொண்டிருத்தல் அவ சியம். ஜ்வரம் ஏறினுல் தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பாலை (காய்ச் சாதது) துணியில் நனைத்து நெற்றியில் போட ஜ்வர தாபம் குறையும். அப்படியும் குறையாவிடில் வைத்தியரின் உதவியைப் பெறவேண்டும்.

இதில் கால தாமதம் ஏற்படக்கூடாது. ஜ்வர தாபம் மிகுந்த நிலையில் சிறுவர்களுக்கு சிலருக்கு வலிப்பு - (இழுப்பு - கணை) ஏற்படக்கூடும். ஜ்வரம் குறைந்தால் அது நின்றுவிடும். இது சிலருக்கு சில விநாடிகள் மட்டும் தோன்றி உடன் ஜ்வர வேகம் சற்றுத் தணிந்து சரியாகிவிடும். சிலருக்குத் தொடர்ந்து வலிப்பு இருந்துகொண்டே இருக்கும். இந் நிலையில் வேப்பெண்ணெய் தடவி ஒத்தடம் கொடுப்பது போன்ற பொதுவான வலிப்பு சிகித்ஸைகள் பயன்படா. சில சமயம் அவை உஷ்ணம் தந்து ஜ்வரத்தை அதிகப்படுத்தவும் கூடும். ஆகவே நெற்றிக்குப் பால் வார்ப்பது, ஜ்வர வேகத்தைத் தணிக்கக்கூடிய மருந்துகளைத் தருவது, மலம் சரியே வெளியேறுமல் மப்பும் மலக்கட்டும் இருக்குமானல் எனிமா கொடுப்பது போன்றவைகளை வைத்தியரின் அனுமதியுடன் செய்யலாம். இந்நிலையில் வைத்தியரின் உதவி மிகவும் அவசியம்.

ஜ்வரமிருக்கும் போதும் ஜ்வரம் விட்ட உடனும் ஆகார விஷயத்தில் கவனம் தேவை. புழுங்கலரிசிக் குருணைக் கஞ்சி, சிறிது சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுப்பது சாலவும் ஏற்றது. மற்ற பால் செயற்கை உணவுகள் இந்நிலையில் ஜீர்ண சக்தியைக் குன்றுமல் பாதுகாக்க அவ்வளவு உசிதமானவை அல்ல. இக்காலத்தில் கஞ்சி சாப்பிடுவது கௌரவக் குறைவாக நினைக்கப்படுகிறது. கஞ்சியில் பார்லி அரிசிக் கஞ்சிக்கு ஏதோ சிறிது செல்வாக்கு. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி மிகவும் அந்தஸ்துக் குறைவான உணவு. என் குழந்தை கஞ்சி சாப்பிடாது எனப் பெருமையாகக் கூறிக்கொள்ளும் தாய்மார்களைப் பார்க்கும் போது வேதனையாகத்தானிருக்கிறது. புழுங்கலரிசிக் கஞ்சி சிறிது இஞ்சி அல்லது சுக்கு தட்டிப்போட்டுச் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட வலி வேதனை குறையும். களைப்பு தெரியாது. ஜீர்ண உறுப்புகள் ஜ்வர காலத்திலும் பிறகும் சரியே இயங்க இது உதவும். ஜ்வரம் விட்ட உடனே கடும்பசி இருப்பது போலத் தோன்றும். இங்குதான் நாக்குக்குக் கடிவாளம் தேவை. லகுவான உணவு - சூடான பச்சரிசி அல்லது புழுங்கலரிசிச் சாதம், லேசான காரமுள்ள ரஸம், வேகவைத்த கரிகாய் கூட்டு, இலை வடம், அரிசி அப்பளம், நார்த்தை இலைப்பொடி, காய்ந்த நார்த்தங்காய் ஊறுகாய், காய்ச்சிய மோர், நன்கு காய்ந்த ஆறியோ இளம் சூடாகவோ உள்ள வென்னீர், கோதுமை மாவில் தயாரான வரட்டு (சுக்கா) ரொட்டி என்றவாறு அமைத்துக்கொள்ளுதல் நலம். சாம்பார், எண்ணெய்யில் வதக்கிய கறிகாய்கள், தோசை முதலிய கடின உணவுகளை ஒரு வார காலமாவது தள்ளிப்போடுவது நலம்.

ஜ்வரம் கடுமையான வேகமுள்ளதாயின் தாப மிகுதியும் பூட்டுகளில் அழற்சியும் காரணமாகத்தான் பூட்டுகளில் வலியும் அசைக்க முடியாமையும் ஏற்படும். தாபம் குறைந்த வேகத்தில் பூட்டுகளில்

ஏற்பட்ட அழற்சி குறைவதில்லை. அது குறையச் சற்று தாமதமாகிறது. ஆகவே ஜ்வரம் நீங்கி உடல் லேசானாலும் தசைகளும் பூட்டுகளும் தளர்ந்தும் நிமிர்ந்துமிருக்கும். ஆகவே சற்று ஓய்வுகொடுத்து அவைகளைத் தன்னிலையை அடையச் செய்யவேண்டும். உடனடியாக நடமாடும்போது அழற்சியுற்ற பூட்டுகளும் தசைகளும் மேலும் அழற்சி அடையும். அதனால் வலியும் வீக்கமும் குடைச்சலும் தளர்ச்சியும் அதிகமாகும். ஆகவே ஓய்வு கொடுப்பதுடன் பூட்டுகளிலும் தசைகளிலும் அழற்சியும் திமிர்ப்பும் நீங்கும் வகையில் பலாச்வகந்தாதி தைலம், நாராயண தைலம், பஞ்சகுண தைலம் முதலியவைகளை லேசாகத் தடவி இளம் சூடு கொடுத்து லேசாகப் பிடித்து விடுவது நல்லது பிறகு எண்ணெய்ப் பசையைத் துணியால் துடைத்துவிடலாம். வீக்கமும் வலியும் அதிகமுள்ள பகுதிகளை அசைக்காமல் வைத்திருப்பது நல்லது ஓய்வு கொடுக்கும்போதே உடலுக்குப் பலமளிக்கக் கூடிய மருந்துகளைச் சாப்பிடுவதும் அவசியமே.

★

தூக்கமும் தேவை

தூக்கம் என்பது ஓர் இயற்கை வேகம். அதைத் தடுப்பதால் நோய்கள் வருகின்றன. பல நோய் நிலைகளில் வேதனை காரணமாகத் தூக்கம் தானே வருவதில்லை. இது ஒரு வகை. தூக்கம் வருவதை நாம் தடுக்கவில்லை. தூக்கம் வரும்போது நாம் வேறு அவசிய காரியங்களில் ஈடுபடுவதன் நிமித்தம் அதைத் தடுக்கிறோம்.

தூக்கமின்மை எனும் வியாதி இக்காலத்தில் பலருக்குப் பல சமயங்களில் வருகிறது. சூழ்நிலையில் உள்ள நிர்ப்பந்தங்கள், உரைதல்கள், விசாரம் இவை காரணமாக உடல் மனோநிலையில் விறைப்புத் தளர்வதில்லை. சாவதானமும் அமைதியும் குலைந்து தூக்கம் கெட்டுவிடுகிறது. இந்நிலையில் தூக்கம் வரவில்லையே என்ற கவலை ஏற்பட தூக்கமின்மை மேலும் வளர்கிறது. தூக்கம் வராத சமயத்தில் இதைப் பற்றியே சிந்திக்காமல் உடனே எழுந்து ஏதாவது தனக்குப் பிடித்த காரியத்தைச் செய்வதும் மனதிற்கு ஊக்கம் தரும் புத்தகத்தைப் படிப்பதும் நல்லது. தொடர்ந்து இரண்டு நாட்கள் தூங்காதிருப்பது கெடுதல். இரவில் தூங்க முடியாதவர்கள் பகலில் அரைகுறையாகத் தூங்கக் கூடாது. சாதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் தினம் தூங்க எத்தனித்தால் அதுவே பழக்கமாகித் தூக்கம் நன்றாக வரும்.

ஒருவனுக்குச் சராசரி ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவது அவசியமாகிறது. சிலருக்கு ஆறு மணி நேரத் தூக்கம் போதுமானதா

கிறது. மற்றும் சிலருக்கு ஒன்பது மணி நேரத்திற்குக் குறையாமல் அது தேவைப்படுகிறது. இந்த நேர அளவு அவரவரது சரீரவாகு வேலை முதலியவைகளின் தன்மையைப் பொறுத்துள்ளது. அதனால் அவனவனுக்கு அவசியத் தேவையான அளவிற்குத் தூங்குவது அவசியம். அதற்குக் குறைவு ஏற்படக்கூடாது. தினந்தோறும் சிறிதளவு நேரத்தைக் குறைத்தால் அவனது தேகம் மனம் இவைகளின் வலிவு குறைந்துகொண்டே வரும். மாணவர்கள் பரீக்ஷை சமயத்திலும், மற்றவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நாட்களுக்கும் தூக்கத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளக் கூடும். ஆனால் அவ்வேலை முடிந்ததும் அவரவர்களுக்குத் தேவையான அளவு தூங்கத்தான் வேண்டும்.

தூக்கம் வருமோ வராதோ என்ற பயத்துடன் தூங்க ஆரம்பிக்கக் கூடாது. இதே நினைவால் மேலும் மேலும் விறைப்பு அதிகமாகும். உடல் தளராமல் முறுக்கேறி நிற்கும். அப்போது தூக்கம் வருவது கடினம். படுத்துக்கொண்டு மனதிற்குப் பிடித்த விஷயங்களைப்பற்றி அசை போடுவதாலோ, தன்னைக் கவர்ந்த விஷயங்களைப்பற்றி ஆராய்வதாலோ, தூக்கம் தானே வரும். அதே போன்று படுக்கையறையின் சீதோஷ்ண நிலைகளைத் தூக்கம் வரத்தக்க முறையில் மாற்றிக்கொள்வதும் நல்லது. பொதுவாக முன்னிரவைவிட பின்னிரவில் குளிர்ச்சி அதிகம். அச்சமயம் தூக்கம் நன்றாக வரக்கூடும்.

காபி, டீ போன்ற பானங்களைக் குடிப்பதால் தூக்கம் கெடுகிறது. அதுவும் தூங்குவதற்கு 1, 2 மணி முன்பு காபி, டீ முதலியவைகளைக் குடிக்கக் கூடாது. அதே போன்று புகையிலையைக் குதப்புவதோ புகை பிடிப்பதோ கூடாது. புகையிலை உடலில் சில மாறுதல்களை உண்டாக்குகிறது. ரத்தக் குழாய்களை இறுக்குகிறது; சுவாஸ வேகத்தை அதிகமாக்குகிறது; ஹிருதயத்தை வேகமாகத் தூண்டுகிறது. இவைகள் எல்லாம் தூக்க நிலைக்கு எதிரிடையான உடல் நிலையைக் குறிப்பவை. தூக்கம் வரும்போது ரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைந்து சுவாஸ வேகமும் ஹிருதய நடையும் தளர்கின்றன. ஆகையால் புகையிலையைக் குதப்புவதும், புகை பிடிப்பதும் தூக்கம் வருவதைத் தடை செய்பவை.

நல்ல நித்திரை வர சுகமான படுக்கை வேண்டும் என்பதும் சிலருக்கு அவசியமில்லை. அனேக ஜீவராசிகள் வேறு வேறுபட்ட சூழ்நிலையில் தூங்குகின்றனர். உட்கார்ந்தபடியோ சாய்ந்தபடியோ தூங்குகின்றவர்களும் இருக்கின்றனர். நிற்கும்போதுகூட தூங்குபவர்களுமுளர். அசந்து தூங்க படுத்துத் தூங்குவதுதான் ஏற்றது. படுக்கையிலும் சுகமிருந்தால் தூக்கமும் சுகமாகத்தானிருக்கும்.

நல்ல தூக்கம் இருந்தால் சந்தோஷம் ஏற்படும்; தேகம் வளர்ச்சி அடையும்; வலிவுற்றிருக்கும். ஆண்மையும் ஞானமும் நீண்ட

ஆயுளும் பெறலாம். உறக்கக் குறையுள்ளவனுக்கு துக்கமும் கலக்கமும் பலமின்மையும் தொடரும். ஆண்மை குறையும். வாழ்க்கையும் குறுகிவிடும்.

குறித்த நேரத்தில் குறித்த அளவிற்குத் தூங்குவதும் அவசியம். இக்காலத்தில் பகலிலும் இரவிலுமாக மாற்றி மாற்றி வேலே செய்பவர்களுமுளர். இரவில் உத்யோகம் பார்ப்பவர் பகலில் தூங்குவர். சில சமயம் பகலிலும் சில சமயம் இரவிலுமாக மாற்றிமாற்றித் தூங்க வேண்டியிருப்பதால் நேரத்தின் அளவிலும் ஒரு கட்டுப்பாடு இவர்களுக்கு சாத்தியமாவதில்லே. அதனுல் சிலர் நோய்வாய்ப்படுகின்றனர். இது தவிர்க்கமுடியாததாயின் சரீர பலத்தை ஒழுங்காகக் காப்பாற்றுவது மிக அவசியம். அது ஒன்றே வேறு நீடித்த நோய்க்கு உட்படாமல் பாதுகாக்கக் கூடும்.

★

உணவில் அவசியம் சேர்க்கத்தக்கவை

நல்ல உணவுப்பொருள்கள் சிலவற்றை இன்றைய நாகரிக உலகம் புறக்கணித்து வருகிறது. இது நல்லதற்கல்ல. நாகரிக உணவுப் பட்டியலில் இன்று இடம் பெறுவது தித்திப்பு, உரைப்பு, உப்பு, புளிப்பு என்ற நான்கு சுவை உள்ள பொருள்களே. கசப்பும் துவர்ப்பும் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன. இளேஞர்களும் சிறுவர்களும் இவைகளே அறவே தவிர்க்கின்றனர். சுண்டைக்காய், பாகற்காய், மணித்தக்காளி, கும்மட்டிவெற்றல், பொதிஞ, புளியாரை, வெந்தயம், வெந்தயக் கீரை, பசலே, சக்கரவர்த்திக்கீரை போன்றவைகளே ருசித்துச் சாப்பிட அவர்கள் பழகவில்லே. உடலில் நிகழும் பற்பல செயல்களில் ஒவ்வொரு சுவைக்கும் தனித்த இடம் உண்டு. கல்லீரல் மண்ணீரல் இவைகளின் சுறுசுறுப்பிற்கும், குடல் தளர்ச்சி அடையாமல் இருக்கவும் நாக்கின் சுவைக்கோளங்கள் சரியே ருசி அறியச்செய்யவும், ரத்தத்தின் எதிர்ப்பு சக்தியைச் சீரமைக்கவும், உடலிலிருந்து வெளியேற்ற வேண்டியவைகள் குடலிலோ மற்ற பகுதிகளிலோ ஒட்டிக்கொண்டு தங்கிவிடாமலிருக்கவும், உடல் லேசாகச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதற்கும் கசப்பும் துவர்ப்பும் அதிகம் உதவிபுரிகின்றன. இன்று கல்லீரலிலும் ரத்தத்திலும் அதிகமாக அசுத்தமான பொருள் தேங்குவதும் அதனுல் உடலில் சுறுசுறுப்பின்மை, கனம், விஷச்சுற்றுதலால் ஏற்படும் தலே சுற்றுதல் மயக்கம் போன்றவை அதிகம் காண்கின்றன. இவைகளேத் தவிர்க்கவே, உணவில் தினந்தோறும் கசப்பும் துவர்ப்பும் சேர்ந்த உணவிற்கு ஒரு முக்கிய இடம் அளித்தனர். ஆரோக்கியம் அளிக்கும் உணவு அறுசுவை கொண்டதே.

———

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor: V B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor: S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.